

مطالب روز جهانی قلب-۱۳۹۷

شعار: هم پیمان برای سلامت قلب (MY Heart, Your Heart)

Make Your  Promise

در روز جهانی قلب، ما از شما میخواهیم که یک قولی بدهید. قولی که غذاهای سالم تر مصرف کنید، فعال تر باشید، به سیگار نه بگویید. یک قول ساده..... برای قلب من، برای قلب تو، برای قلب همه ما.

یک قول به قلب خود بدهید/ به قلب خود متعهد باشید

قول خود را ادا کنید/ به قول خود وفا کنید/ قولی که به قلب خود دادید، ادا کنید.

۱- صرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین را کم کنید. و بجای آن آب یا آب میوه های طبیعی (شیرین نشده) را انتخاب کنید.

۲- شیرینی را با سایر مواد جایگزین کنید، مواد قندی تهدیدی برای انتخاب میوه های تازه به عنوان یک جایگزین سالم هستند.

۳- سعی کنید در روز ۵ سهم میوه یا سبزی مصرف کنید(هر کدام به اندازه یک مشت پر دست-این ها می توانند تازه، یخ زده، کنسروی یا خشک شده باشند).

۴- الکل مصرف نکنید.

۵- سعی کنید غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده ای را که اغلب حاوی نمک، قند و چربی هستند را محدود کنید .

۶- ناهار مدرسه و محل کارتان را خودتان تهیه کنید.

۷- برای حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط ۵ بار در هفته هدف گذاری کنید.

۸- یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت زیاد که در طول هفته توزیع شود، هدف گذاری کنید.

۹- بازی، پیاده روی، خانه داری، حرکات موزون- همه جزء این فعالیت ها محسوب می شوند..

۱۰- هر روز فعال تر باشید- از پله بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

۱۱- با افراد خانواده یا دوستان ورزش کنید- در این شرایط انگیزه بیشتری خواهید داشت و این مفرح تر است.

۱۲- از یک نرم افزار ورزشی یا از یک قدم شمار برای پیگیری پیشرفت خودتان استفاده کنید.

۱۳- این بهترین کار برای ارتقای سلامت قلب شماست.

۱۴- طی ۲ سال بعد از ترک مصرف دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.

۱۵- ۱۵ سال بعد از ترک مصرف دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی کاهش یافته و به میزان خطر در افراد غیر سیگاری میرسد.

۱۶- در معرض دود دست دوم دخانیات قرار گرفتن نیز علتی برای بیماری قلبی در افراد غیر سیگاری است.

۱۷- با ترک مصرف دخانیات (یا عدم شروع مصرف) شما نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی اطرافیان خود را هم ارتقاء می بخشید.

۱۸- اگر برای ترک مصرف دخانیات مشکل دارید، بدنبال راهنمایی فنی با شید و از رو سا یا کارفرمای خود بپرسید آیا خدماتی برای ترک دخانیات فراهم کرده اند.

آیا میدانستید؟

گلوکز خون بالا (قند خون) می تواند دال بر بیماری دیابت باشد. بیماری قلبی عروقی سبب مرگ اکثریت بیماران دیابتی می شود بنابراین اگر بیماری دیابت بدون تشخیص باقی بماند و درمان نشود می تواند شما را در معرض خطر بیشتر بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد.

آیا می دانستید؟

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است. به آن قاتل خاموش می گویند چون معمولاً هیچ نشانه یا علامت هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد پی نمی برند فشارخون بالا دارند.

آیا می دانستید؟

کلسترول خون بالا سالانه با ۴ میلیون مرگ همراه است، لذا به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آن ها تقاضا کنید فشارخون، کلسترول و قند خون شما و نیز وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری و احتمال خطر قلبی عروقی شما را محاسبه کنند. در این صورت آن ها می توانند بر اساس میزان خطر قلبی عروقی شما راهنمایی کنند و شما هم می توانید برای بهبود بخشیدن به سلامت قلب خود برنامه ریزی کنید.

برای قلب همه ما

-هر سال، ۱۷,۵ میلیون نفر به علت بیماری قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی فوت می کنند، امروزه این اولین علت مرگ در دنیا است و انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ به ۲۳ میلیون نفر برسد.

-اما لزومی ندارد وضعیت فعلی به همین منوال ادامه یابد. با ایجاد چند تغییر کوچک در زندگی، همه می توانیم به مدت طولانی تر، بهتر، با قلب سالم تر زندگی کنیم. یعنی به خودتان، افرادی که برای آن ها نگران هستید و افراد سراسر دنیا بگویید، "الان من چه کاری می توانم انجام بدهم تا از قلب خودم و قلب شما مواظبت کنم؟"

بنابراین روز جهانی قلب، فرصتی برای شما است که یک قول بدهیدقول بدهید که غذاهای سالم تر بپزید و مصرف کنید، فعالیت و تمرینات بیشتری انجام دهید و کودکان خود را تشویق کنید که فعال تر باشند، به دخانیات نه بگویند و به کسانی که دوستشان دارید برای ترک دخانیات کمک کنید.

یک قول ساده.....برای قلب من، برای قلب تو، برای قلب همه ما.

مطالب و تصاویر زیر نمونه ای از کارهای اتحادیه جهانی قلب است که می توان از آن ها برای طراحی برنامه های روز جهانی قلب در سطح دانشگاه، الگو گرفت و آنها را بومی سازی کرد.

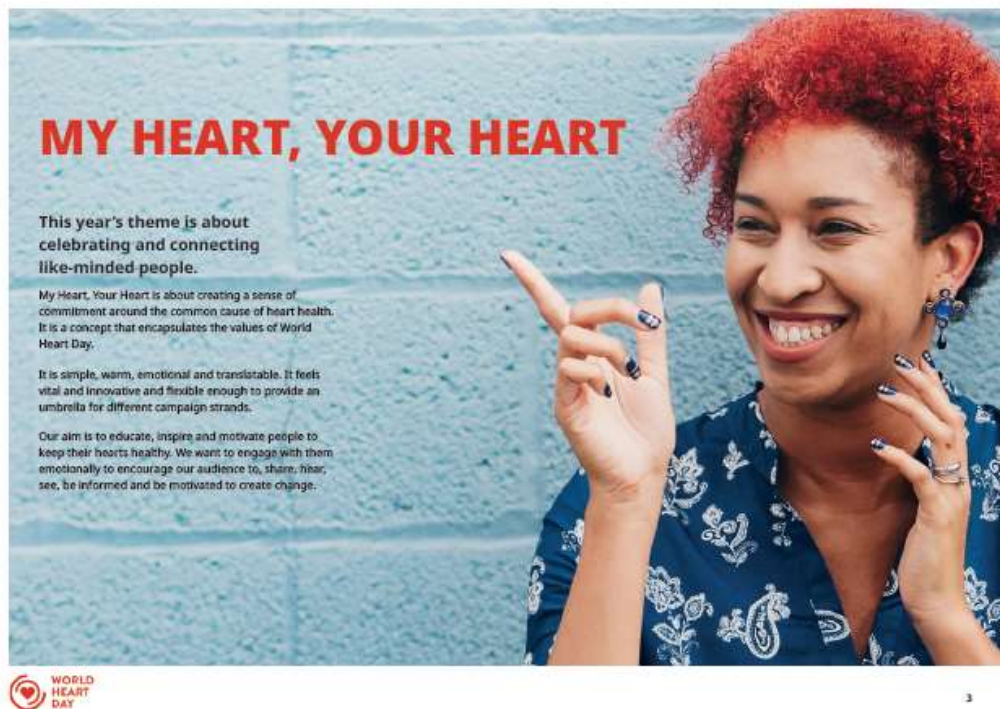
قلب من، قلب تو (هم پیمان برای سلامت قلب)

موضوع امسال در باره جشن گرفتن و ارتباط با افراد دوست داشتنی است.

موضوع قلب من ، قلب شما در مورد ایجاد یک احساس تعهد پیرامون عوامل مشترک سلامت قلبی است. این موضوع یک تصور کلی است که ارزش های روز جهانی قلب را در بر می گیرد.

این موضوع ساده، صمیمی، احساسی و قابل ترجمه است. این موضوع به اندازه کافی حیاتی و مبتکرانه و قابل انعطاف برای فراهم کردن یک چتر برای سطوح مختلف پوشش است.

هدف ما آموزش، الهام بخشیدن و تهییج مردم برای حفظ سلامت قلب خودشان است. ما میخواهیم با مردم درگیری عاطفی و احساسی داشته باشیم تا مخاطبینمان را به اشتراک گذاردن دانسته ها و تجربیات ، شنیدن و دیدن تشویق کنیم تا برای ایجاد تغییرات آگاهی یابند و برانگیخته شوند.



فراخوان برای اقدام

پویش امسال بر بیانیه قصد الهام بخشیدن به مخاطبین برای دادن یک قول شخصی برای حفظ سلامتی خود-که یک هدف مشترک است- متمرکز خواهد بود.

یک قوی که مردم بتوانند به انجام آن متعهد شوند. قوی که افراد بتوانند تعهد شخصی خود را قول خودشان بدانند. عهدی که بر هدف مشترک - که شامل سلامت قلب برای هر فردی است- تمرکز دارد. " چون هر ضربان قلبی اهمیت دارد."

CALL TO ACTION

This year's campaign will centre on a statement of intent – a common goal – inspiring our audiences to make their own promise to keep their hearts healthy.

A promise that people can commit to. A promise to which people can make their own individual commitment – their own promise. A promise that is centred on a common goal – that heart health is for everyone. 'Because every heartbeat matters.'



عناصر این پویش:

قول دادن به قلب خود است.

به قلب خودتان قول دهید

تصاویر پوسترهای پیوست (۳ پوستر)

انرژی، حیات، شور برای زندگی.....روح: زن و مرد و تفسیرهای گروه. این سه پوستر تعلق و وابستگی را تشویق می کند و اقدام را تهییج می کند: من الان چه کاری می توانم برای مراقبت از قلب خود و قلب شما انجام دهم .



29 SEPTEMBER 2018

MY HEART, YOUR HEART

On World Heart Day, we're asking you to make a promise. A promise to eat more healthily, to get more active, to smile to smiling. A simple promise. Not just for your heart, but all our hearts.



worldheartday.org #worldheartday



In partnership with **Manulife** **PHILIPS**

A3 CAMPAIGN POSTERS

Energy, vitality, a passion for life ... soul: female, male and group versions. The three posters will encourage belonging and motivate action: *What can I do right now to look after MY HEART... and YOUR HEART?*

Available in both print ready and digital versions.



یک ایده: تمام دیوار مناطقی را که افراد در مراسم شما شرکت می کنند با پوسترهایی نماد روز جهانی قلب بپوشانید تا قول خودشان را بر روی عکس قلب درون پوسترها بنویسند.

ایده: تصاویر متحرک از قلب های حاوی قول هایی که داخل آن نوشته شده بسازید.



پمفلت / لیفلت





LARGE BANNER

The printed campaign banner focuses on capturing attention, with a clear call to action, as well as featuring the heart symbol. The banner is available in PDF format.

Size: 1530 mm x 620 mm





In partnership with
Manulife PHILIPS



In partnership with
Manulife PHILIPS

بنر

ONLINE BANNER CAMPAIGN

- Two versions of the CTA digital banner:
- Billboard (970px x 250px) static option
- Square (250 px 300px) animated option



ONLINE BANNER CTA

Two versions of the CTA digital banner:
 - Billboard (970px x 250px) static option
 - Square (250 px 300px) animated option



SOCIAL POST CTA (ANIMATED)

Social post in gif format to use online (1200px x 1200px).



SOCIAL POST CAMPAIGN

Social post in gif format to use online (1200px x 1200px).



15

نماد/نشان این روز < > OUR SYMBOL < ♥ >

این نماد که انیمیشن است و ضربان دارد - هم عقاید اتحادیه جهانی قلب را تجسم می کند " هر ضربان قلبی اهمیت دارد". هم هدف از حفاظت قلب را نشان می دهد.



< ♥ > OUR SYMBOL

We will own a gesture - one that embodies our belief that 'every heartbeat matters'. One that translates our purpose of protecting the heart.
It is a gesture that is universal, simple and shareable.

